

29 октября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ



## Как предотвратить инсульт:

- Соблюдайте правила здорового питания
- Откажитесь от алкоголя
- Откажитесь от курения
- Контролируйте свое АД
- Избегайте стресса
- Занимайтесь физкультурой
- Контролируйте уровень холестерина и сахара в крови

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

БОРЬБЫ

С ИНСУЛЬТОМ

29 октября

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:



Соблюдайте  
правила  
здорового  
питания

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

БОРЬБЫ

С ИНСУЛЬТОМ

29 октября

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:



Откажитесь  
от алкоголя

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

БОРЬБЫ

С ИНСУЛЬТОМ

29 октября

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:



Откажитесь  
от курения

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

БОРЬБЫ

С ИНСУЛЬТОМ

29 октября

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:



Контролируйте  
свое АД

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

БОРЬБЫ

С ИНСУЛЬТОМ

29 октября

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:



Избегайте  
стресса

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

БОРЬБЫ

С ИНСУЛЬТОМ

29 октября

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:



Занимайтесь  
физкультурой

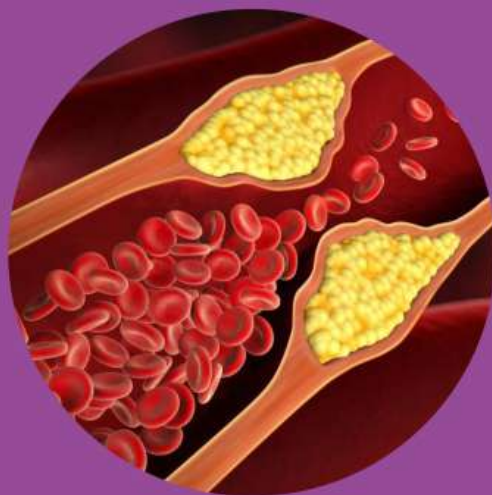
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

БОРЬБЫ

С ИНСУЛЬТОМ

29 октября

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:



Контролируйте  
уровень  
холестерина  
и сахара в крови